



USAL  
**UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR**

Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Sede Centro

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL

**“Efectos de las prácticas de mindfulness en los niveles de  
burnout”**

Profesor titular de la cátedra: Dra. Guberman, Marta

Profesores asociados: Arrue, Luis

Holmes, Mariam

Vidal, Estrella

Profesor tutor: Lic. Holmes, Mariam

Alumna: Fernández Leal, María Pía

Fecha de entrega final: 04 de Junio

Año académico: 2018

## ABSTRACT

Una de las principales problemáticas que afectan al sistema educativo son los cambios que se están produciendo en la sociedad actual están dando lugar a que surjan problemas que afectan a la labor docente, llegando a incidir en su salud, presentando mayores presiones y exigencias tanto en la relación docente-alumno como en las relaciones de pares o con directivos de la institución. Por esto es fundamental que cada docente trabaje con su propia emocionalidad y así intervenir en la educación emocional de los alumnos, ya que en el ámbito laboral educativo cada docente aporta su emocionalidad y también son influidos por sus pares y superiores.

El objetivo de este trabajo de integración final, consistió en evaluar el impacto que tienen las prácticas de mindfulness en la jornada laboral de los docentes de nivel inicial, y observando si los sujetos presentan el síndrome de burnout y de qué manera influyen las prácticas. Esto se realizó a través de encuestas estandarizadas realizadas a los docentes de nivel inicial que realicen o no prácticas de mindfulness para luego comparar las poblaciones.

Se realizó una investigación descriptiva, no experimental, transversal y empírica. Los datos obtenidos indicaron que las prácticas de mindfulness favorecen positivamente en la jornada laboral de los docentes de nivel inicial, en dicho proceso ellas manifiestan mejoras en las relaciones personales, en el registro de sus emociones y en el control de situaciones conflictivas.

## PALABRAS CLAVES

Mindfulness, síndrome de burnout, docentes nivel inicial

## KEY WORDS

Mindfulness, burnout syndrome, teachers initial level



## ÍNDICE

ABSTRACT.....	2
1. Introducción.....	4
1.1 Planteo del problema.....	6
1.2 Justificación.....	7
1.3 Objetivos de la investigación .....	7
1.3.1 Objetivos general .....	7
1.3.2 Objetivos específicos .....	8
1.4 Hipótesis.....	8
2. Desarrollo.....	9
2.1 Estado del arte .....	9
2.2 Marco teórico .....	14
2.2.1 Concepto de mindfulness.....	14
2.2.2 Origen y evolución del mindfulness .....	16
2.2.3 Características del mindfulness .....	17
2.2.4 Programas de mindfulness .....	20
2.2.5 Síndrome de Burnout .....	23
2.2.6 Origen y evolución del Burnout.....	24
2.2.7 Causas del síndrome de Burnout .....	26
2.2.8 Características del síndrome Burnout.....	28
2.2.9 Etapas del “Burnout” .....	29
2.3 Metodología .....	31
2.3.1 Consideraciones de viabilidad y factibilidad.....	31
2.3.2 Consideraciones éticas.....	31
2.3.3 Tipo de estudio.....	31
2.3.4 Diseño de investigación .....	31
2.3.5 Encuadre metodológico .....	32
2.3.6 Muestra .....	32
2.3.7 Variables .....	32
2.3.8 Instrumentos.....	33
2.3.9 Relevamiento y análisis de los datos .....	40
2.3.10 Articulación de los resultados obtenidos .....	47
3. Conclusiones.....	50
3.1 Propuestas y recomendaciones.....	51
3.2 Reflexiones finales.....	52
4. Bibliografía .....	53
5. Anexo.....	55

## 1. Introducción

La tarea educativa implica muchas exigencias y demandas, enseñar bien a los alumnos, cuidarlos, contenerlos, alimentarlos, acompañar a las familias, organizar a la comunidad, detectar dificultades de aprendizaje, ampliar la participación social, entre otras funciones

Los cambios que se están produciendo en la sociedad actual están dando lugar a que surjan problemas que afectan a la labor docente, llegando a incidir en su salud: la indisciplina del alumnado, la delegación de responsabilidades educativas propias de la familia al docente, el cambio de los valores y las relaciones sociales, la escasa valoración de los profesionales, la diversidad de alumnado, la mayor responsabilidad y tareas por falta de personal en la institución.

Las causas de agotamiento y estrés laboral: una jerarquía administrativa rígida y falta de apoyo de los superiores, la carencia de cooperación por parte de los padres de familia, ausencia de apoyo pedagógico de especialistas de la institución y la falta de reconocimiento y valorización social hacia su profesión entre otros factores son las principales causas generadoras de dicho padecimiento en los docentes. Si no se realiza una intervención oportuna y el estrés laboral persiste, el docente puede desarrollar Síndrome de Burnout.

El síndrome que se caracteriza por: agotamiento emocional (sensación de haber agotado los recursos emocionales, cansancio y falta de energía), despersonalización (respuesta de endurecimiento emocional, distanciamiento e insensibilidad a los demás actores del entorno escolar incluidos los alumnos) y sentimiento de falta de logro de realización profesional (sensación de incompetencia y fracaso profesional).

Con motivo de elaboración del trabajo de integración final para la licenciatura en psicología se pretende conocer acerca de los efectos que tiene el programa de mindfulness en la reducción de niveles de burnout de docentes de nivel inicial.

La elección del tema surge ya que al ser docente de nivel inicial, en el transcurso de mi jornada laboral con niños y sus familias note un gran interés por contar con espacios donde nos podamos contactar con nuestros pensamientos, emociones y que el cuerpo registre lo que sucede.

Este trabajo plantea conocer los beneficios del mindfulness en los docentes para poder para poder tomar conciencia de los propios estados internos, como plantea el

autor Jon Kabat Zinn *"Mindfulness o atención plena significa prestar atención de manera conciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación"*. Además agrega: *"Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar"*

En relación con lo anterior, el mindfulness permite reconocer nuestras propias experiencias y sus efectos estar centrado en el presente para obtener mayor bienestar y así poder adaptarnos mejor al mundo social, tener una comunicación eficaz, resolver conflictos.



**USAL**  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR